

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI  
SMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Derajat Gelar Sarjana (S-1)  
Psikologi**



**Oleh :**

**NUR INDAH KISMAWATI**

**F 100 140 127**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI  
SMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Derajat Gelar Sarjana (S-1)  
Psikologi**

**Oleh :**

**NUR INDAH KISMAWATI**

**F 100 140 127**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI  
SMA**

**Diajukan oleh :**

**NUR INDAH KISMAWATI**

**F 100 140 127**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Skripsi,



**Dr. Daliman, SU**

Surakarta, 12 November 2019

**NIK/NIDN. 194/0628115601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI  
SMA**

Diajukan oleh:

**NUR INDAH KISMAWATI**  
**F 100 140 127**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada tanggal 12 November 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Penguji Utama

**Dr. Daliman, SU**



Penguji Pendamping I,

**Drs. Mohammad Amir, M.Si, Psikolog .**



Penguji Pendamping II,

**Achmad Dwityanto, S.Psi, M.Si**



Surakarta, 12 November 2019  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,  
**Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si.**  
**NIK/NIDN. 838/0624067301**

## **SURAT PERNYATAAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Indah Kismawati

NIM : F100140127

Fakultas : Psikologi/Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI  
PADA SISWI SMA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan .

Surakarta, 4 November 2019



Yang menyatakan,

Nur Indah Kismawati

**F100140127**

**VISI, MISI DAN TUJUAN**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**VISI:**

Menjadi pusat pendidikan pencetak sarjana Psikologi yang kompeten dan berkarakter  
sesuai risalah Islam dan budaya Indonesia

**MISI:**

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang menguasai dan terampil mengaplikasikan dasar-dasar psikologi serta memiliki integritas sebagai ilmuwan Psikologi.
2. Mengembangkan pusat penelitian psikologi Islam dan Indigenous yang menjadi rujukan nasional dan Asia.
3. Mengembangkan pusat layanan Psikologi bagi masyarakat

**TUJUAN:**

1. Menghasilkan sarjana Psikologi yang mandiri, jujur, kreatif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu Psikologi.
2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian mahasiswa dan dosen tentang Psikologi Islam dan Indigenous.
3. Meningkatkan peran aktif dosen dan mahasiswa dalam pelayanan Psikologi bagi masyarakat

## MOTTO

***“Berlomba-lombalah dalam kebaikan”***

(QS. Al Baqarah Ayat 148)

***“Barang siapa yang keluar rumah untuk mencari ilmu ia akan berada di jalan  
Allah hingga pulang”***

(Hadist Riwayat Tirmidzi)

***“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah  
kesulitan itu ada kemudahan”***

(QS. Asy Syarh Ayat 5-6)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan hati penulis meemperssembahkan karya kecil ini untuk :

Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang memegang kehendak hidup dan mati semua makhluk dimuka bumi ini. Tanpa-Nya tulisan ini tidak akan bermakna. Semoga dari awal sampai proses tulisan ini selesai dapat memberikan amalan bagi kita semua.

Untuk kedua orang tua penulis. Bapak Tri Waluyo dan Mama Karsini. Terima kasih atas semangat, cinta dan kasih sayang yang telah kalian berikan untukku sedari kecil hingga saat ini. Tanpa doa yang kalian panjatkan setiap hari, putrimu ini tak akan bisa sampai pada titik ini, rasanya ungkapan terima kasihku tak akan pernah cukup untuk Bapak dan Mama.

Kedua kakak penulis yang tersayang yaitu Mas Nur dan Mbak Ayu, terima kasih atas semua rasa sayang dan perhatian yang kalian berikan kepadaku dan terutama untukmu Mbak Ayu yang mau bersabar mempunyai adik yang seperti ini, sungguh biarpun kita sering bertengkar disaat dekat tapi bila jauh, adikmu ini merindukanmu.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan berjudul “HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI SMA”.

Skripsi ini disusun dengan maksud untuk memenuhi salah satu syarat dalam rangka guna memperoleh gelar sarjana Strata-1 program studi S-1 Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dan memfasilitasi kebutuhan akademik selama penulis menjalani masa studi.
2. Dr. Daliman, SU., selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan selama dalam proses pengerjaan skripsi kepada penulis. Terima kasih ibu atas bimbingan dan nasihat yang telah diberikan oleh penulis.

3. Seluruh staff pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu kelancaran penyelesaian studi penulis.
4. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan selama masa studi penulis.
5. Bapak Tri Waluyo dan Mama Karsini selaku orang tua penulis yang cintai dan banggakan yang telah memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, pengorbanan serta kebahagiaan yang tiada tara indah dalam hidupku. Semoga kalian selalu dalam perlindungan Allah SWT.
6. Kepala Sekolah, Wakasek dan staff dari SMA Negeri 2 Sukoharjo yang telah membantu proses penelitian sehingga berjalan dengan lancar.
7. Siswi-siswi dari SMA Negeri 2 Sukoharjo yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Kepada Dwika, Riska, Anggi dan Lintang terima kasih atas semua semangat dan bantuan yang telah kalian berikan kepada penulis.
9. Kepada teman-teman angkatan 2014 terutama teman-teman dari kelas C, terima kasih atas masa-masa indahnya selama di kampus yang sayang bila dilupakan.
10. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu terima kasih atas dukungan yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan makalah skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan segala kerendahan hati, penulis akan menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap

semoga naskah skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dari pembaca pada umumnya.

*Wassalammu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, November 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>VISI, MISI DAN TUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	5
C. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Kepercayaan Diri .....	6
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	6
2. Aspek kepercayaan diri .....	8
3. Faktor kepercayaan diri .....	10
B. <i>Body Image</i> .....	12
1. Pengertian <i>Body Image</i> .....	12
2. Jenis-Jenis <i>Body Image</i> .....	13

3. Aspek-aspek <i>Body Image</i> .....	15
4. Faktor-faktor <i>Body Image</i> .....	17
C. Pengertian Remaja .....	19
1. Pengertian Remaja.....	19
2. Ciri-ciri remaja .....	22
3. Tugas-tugas perkembangan remaja .....	23
D. Hubungan <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri .....	24
E. Hipotesis.....	26
<b>BAB III.....</b>	<b>27</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Kepercayaan Diri.....	27
2. <i>Body Image</i> .....	28
C. Subjek Penelitian.....	29
1. Populasi .....	29
2. Sampel .....	29
3. Teknik Sampling .....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala Kepercayaan diri.....	31
2. Skala <i>Body Image</i> .....	33
E. Validitas & Reliabilitas .....	35
1. Validitas.....	35
2. Reliabilitas.....	35
F. Analisis Data .....	36
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>

<b>A. Persiapan Penelitian.....</b>	<b>37</b>
1. Orientasi Tempat Penelitian.....	37
2. Persiapan Administrasi.....	40
3. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	41
<b>B. Pelaksanaan Penelitian .....</b>	<b>45</b>
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	45
2. Pengumpulan Data .....	46
3. Pelaksanaan Proses Skoring .....	46
<b>C. Hasil Analisis Data .....</b>	<b>47</b>
1. Uji Asumsi .....	47
2. Uji Hipotesis .....	48
3. Sumbangan Efektif.....	49
4. Kategorisasi.....	49
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>52</b>
<b>E. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>56</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>57</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kelas dan Siswi.....	30
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> skala Kepercayaan Diri .....	32
Tabel 3.3 Penilaian Kepercayaan Diri .....	33
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> skala <i>Body Image</i> .....	34
Tabel 3.5 Penilaian <i>Body Image</i> .....	34
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> skala Kepercayaan Diri .....	42
Tabel 4.2 Penilaian Kepercayaan Diri .....	43
Tabel 4.3 <i>Blueprint</i> skala <i>Body Image</i> .....	44
Tabel 4.4 Penilaian <i>Body Image</i> .....	45
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....	48
Tabel 4.6 Kategorisasi Kepercayaan Diri .....	50
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Body Image</i> .....	51
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Analisis Data .....	52

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SKALA PENELITIAN.....	65
Lampiran 2. HASIL OLAH DATA PENELITIAN .....	74
Lampiran 3. KATEGORISASI .....	83
Lampiran 4. DATA PENELITIAN.....	88
Lampiran 5. SURAT IJIN DAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN.....	99



# **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI SMA**

Nur Indah Kismawati

[nurindahkismawati@gmail.com](mailto:nurindahkismawati@gmail.com)

Dr. Daliman, SU

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswi dari SMA Negeri 2 Sukoharjo yang berusia 15-17 tahun dengan subjek berjumlah sebanyak 124 siswi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa: a) Ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,406 dengan  $\text{sig} = 0,000$  ;  $p = < 0,05$ ; b) Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa diketahui tingkat *body image* pada siswi SMA tergolong sedang; c) Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa diketahui tingkat kepercayaan diri padasiswi SMA tergolong tinggi; d) Sumbangan efektif variabel *body image* terhadap kepercayaan diri sebesar 16,48%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat 83,52% faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri.

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri

# **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI SMA**

Nur Indah Kismawati

[nurindahkismawati@gmail.com](mailto:nurindahkismawati@gmail.com)

Dr. Daliman, SU

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

## **ABSTRACT**

Relationship with Body Image with Confidence in high school students The sample used in this study were students from SMA Negeri 2 Sukoharjo aged 15-17 years with subjects totaling 124 students. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that: a) There is a significant relationship between body image with confidence as indicated by the correlation coefficient ( $r$ ) of 0.406 with  $\text{sig} = 0,000$ ;  $p = <0.01$  ; b) Based on the results of the study that is known that the level of body image in high school students is known to be moderate; c) Based on the results of the study that known levels of self-confidence in high school student are relatively high; d) The effective contribution of variable body image to self-confidence amounted to 16.48%. This shows that there are 83.52% of other factors that affect self confidence.

Keywords: Body Image, Confidence